

## **Walking beim TV 1910 Girbelsrath e.V.**

Walking ist eine Ausdauersportart und wird seit vielen Jahren beim TV 1910 Girbelsrath e.V. angeboten.

Es ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesunde Sportart. Sie eignet sich besonders als Einstiegssport für Untrainierte und für alle, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun wollen.

Der Bewegungsablauf des Walkings muss nicht in langwierigen Trainingsprozessen erlernt werden. Er ist bereits fest ins tägliche Leben integriert und nur wenige Punkte sind bei der korrekten Anwendung der Technik zu beachten.

Insgesamt bewirkt regelmäßiges Walking eine generelle Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und vermindert das Risiko eines Herzinfarkts erheblich.



Auch die Geselligkeit kommt bei der Walking- Gruppe des TV 1910 Girbelsrath e.V. durch gezielte Aktionen wie z. B: Trainingswochenenden am Rursee, „Walking Days“ und „Kölsch-Walk“ in Köln nicht zu kurz.

Also: Überwinde den Schweinehund! Gesundheit braucht Bewegung. Wir als Sportverein haben die Angebote und walken dienstags von 17:30 bis 19:00 Uhr und freitags von 17:30 bis 18:30 Uhr. Info's hierzu erhalten Sie bei Dagmar Heimbach-Graaff unter 02421-72955

Weitere Informationen zu andern bzw. neuen und aktuellen Sportangeboten des Vereins unter 015122204246 oder auf der Homepage unter [www.tv-girbelsrath.com](http://www.tv-girbelsrath.com).